ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸರ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ

ಎನ್. ವಿಶ್ವರೂಪಾಚಾರ್



ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸರ
ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ

ಲೇಖಕರು :

ಎನ್. ವಿಶ್ವರೂಪಾಚಾರ್

ಡಿಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್ ಸೂಪರ್‌ವೈಸರ್

ಪ್ರಕಾಶಕರು :

ಗಾಯತ್ರಿ ಪ್ರಕಾಶನ

ಕರ್ನಾಟಕ ಹೌಸಿಂಗ್ ಬೋರ್ಡ್ ಕಾಲೋನಿ,
೨ನೇ ಹಂತ, ೬ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ೮ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ,
ಬಸವೇಶ್ವರನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು–೫೬೦೦೭೯.

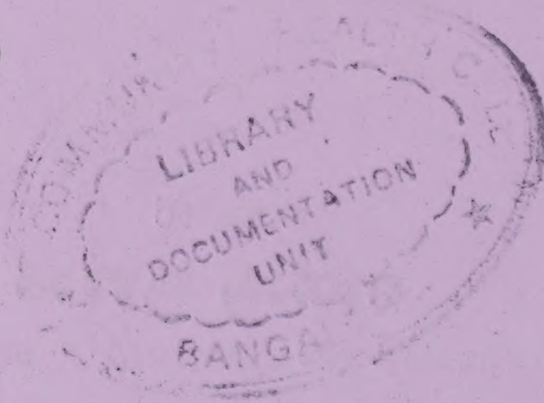
'Your Environment is Your Health' (in Kannada) by N. Viswarupachar, Health Supervisor, Karnataka Health and Family Welfare Services. Pnblished by Gayathri Prakashana, K.H.B. Colony II Stage, 6th Main, 8th Cross, Basaveswaranagara Bangalore-79.

ಗಾಯತ್ರಿ ಪ್ರಕಾಶನ

ಮೊದಲ ಮುದ್ರಣ : 1994

ಮುಖಚಿತ್ರ : ಮೋಹನ್

ಬೆಲೆ : ರೂ. 8-00



ಮುದ್ರಣ : ಜೈಗೌರಿ ಮುದ್ರಣಾಲಯ, ಬಸವೇಶ್ವರನಗರ ಬೆಂಗಳೂರು–79

ಶುಭ ಹಾರೈಕೆ

ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸರ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂಬ ಈ ಕಿರು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಆತ್ಮೀಯ ಗೆಳೆಯರಾದ ಶ್ರೀ ಎನ್. ವಿಶ್ವರೂಪಾಚಾರ್ಯರು, ಮಾನವ ಪರಿಸರ, ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು, ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆ, ವಿಷಪೂರಿತ ಆಹಾರ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಈ ಕಿರು ಹೊತ್ತಿಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು, ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ 'ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಸರ'ದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಯನ್ನು ನೀಡುವ ಉಪಯುಕ್ತ ಕೈಪಿಡಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

—ಪಿ. ಗೋಪಾಲಯ್ಯ
ಡಿಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್ ಸೂಪರ್‌ವೈಸರ್
ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ
ಮತ್ತುಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಛೇರಿ
ಶಿರೂರ್‌ಪಾರ್ಕ್ ರಸ್ತೆ
ಶೇಷಾದ್ರಿಪುರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ವಂದನೆಗಳು

'ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸರ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ' ಎಂಬ ನನ್ನ ಈ ಕಿರುಕೃತಿಯನ್ನು ಓದಿ, ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಮುನ್ನುಡಿಯನ್ನು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ನನ್ನ ಆತ್ಮೀಯ ಗೆಳೆಯರಾದ ಶ್ರೀ ಪಿ. ಗೋಪಾಲಯ್ಯ, ಡಿಸ್ಟ್ರಿಕ್ಟ್ ಹೆಲ್ತ್ ಸೂಪರ್‌ವೈಸರ್ ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರ ಸಂಘದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಆಗಿರುವ ಶ್ರೀಯುತರಿಗೆ ನನ್ನ ವಂದನೆಗಳು.

'ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ' ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಗಾಯತ್ರಿ ಪ್ರಕಾಶನದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕಟಿಸಿ ಹೊರತರಲು ಸಹಕರಿಸಿದ ಶ್ರೀ ಕೆ. ರಂಗಾಚಾರ್‌ರವರಿಗೆ ನನ್ನ ವಂದನೆಗಳು.

ಇಂತು ನಿಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸಿ,

ಎನ್. ವಿಶ್ವರೂಪಾಚಾರ್

ಮಾನವ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ

ಮಾನವ, ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಪರಿಸರ ಸಂಗತಿಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಭೌತಿಕ (ಬಾಹ್ಯ), ಜೈವಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಸರವೇ ಮೊದಲಾದವು. ಪರಿಸರದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಎಂದರೆ, ಮನುಷ್ಯ ಜೀವಿಸುವ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಪ್ರದೇಶವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು, ಮನೆ, ನೀರು, ಗಾಳಿಯೇ ಮೊದಲಾದುವುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಸರವೆಂದು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಪರಿಸರ ಅಥವಾ ಎನ್‌ವೈರನ್‌ಮೆಂಟ್ ಪದ ಬಹಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತಹುದು. ಪರಿಸರ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಿಂದ ಸಮಾಧಿಯವರೆಗೂ (Womb to Tomb) ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವಂತಹುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲೂ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯ, ಜೈವಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಗತಿಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಸವ

ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಸವದ ನಂತರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ನೆರೆಹೊರೆಯುವರು, ಇತರೆ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಮತ್ತು ಪೋಷಕರು, ಉದ್ಯೋಗದ ಪರಿಸರ, ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಗುಂಪುಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಕೂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಭೌತಿಕ ಅಥವಾ ಬಾಹ್ಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ (Physical Environment) ನಿರ್ಜೀವ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಸಂಗತಿಗಳು ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಶಬ್ದ, ಮಣ್ಣು, ವಾತಾವರಣ, ಉಷ್ಣತೆ, ಬೆಳಕು, ರೇಡಿಯೇಷನ್ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮನುಷ್ಯ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾನೆ.

ಜೈವಿಕ ಪರಿಸರ (Biological Environment)ದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ, ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇರುವ ಸಜೀವ ವಸ್ತುಗಳು ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಮಾನವ ಜೀವನ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೀವನ, ಗಿಡಮರಗಳು, ವೈರಸ್‌ಗಳು, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಇಲಿ–ಹೆಗ್ಗಣ ಮೊದಲಾದುವು.

ಮನೋ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರ (Psyo-Social Environment)ದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಗತಿಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿ–ಗತಿಗಳು, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಸಂಪ್ರದಾಯ ಗಳು, ಹವ್ಯಾಸಗಳು, ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು, ನೈತಿಕ

ಮತ್ತು ಪಾತ್ರಧರ್ಮದ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಸಮುದಾಯ ಜೀವನ, ಲಭ್ಯವಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ರಾಜಕೀಯ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮೊದಲಾದುವು ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯ ಸಾಮಾಜಿಕ-ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ, ಹಾಡು, ಕಥೆ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಕಲೆಗಳು, ಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ರೇಡಿಯೋ ಮತ್ತು ಟೆಲಿವಿಷನ್ ಮೊದಲಾದುವು. ಆದುದರಿಂದ, ಮನುಷ್ಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪರಿಸರದಿಂದ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ, ಅದನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಕಾರಣಕರ್ತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ವಾಯು ಅಥವಾ ಗಾಳಿ

ವಾಯು ಅಥವಾ ಗಾಳಿ, ಮನುಷ್ಯನ ಪರಿಸರದ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಇದು, ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ, ಜೀವನಕ್ಕೂ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವಂತಹುದು ವಾಯು, ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಮ್ಲಜನಕ (ಆಕ್ಸಿಜನ್)ವನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಅದು ಅನೇಕ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರ ವಾಯು ಅಥವಾ ಗಾಳಿಯ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ತಣ್ಣಗಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಾದ ಕಿವಿ ಮತ್ತ ಮೂಗು ಗಾಳಿಯಿಂದ

ಉತ್ತೇಜನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಗಾಳಿ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಗಾಳಿ ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು.

ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಎಂದರೇನು ?

ಹೊರಗಡೆಯ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾನವನಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಧೂಳು ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ 'ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ' ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ.

ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಅಥವಾ ಗಾಳಿ ಕೆಡಲು ಮುಖ್ಯ ಮೂಲಗಳು ಯಾವುವು ಎಂದರೆ :

ಅ) ಮನೆಯ ಮೂಲಗಳು : ಕಲ್ಲಿದ್ದಲನ್ನು, ಸೌದೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉರಿಸುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹೊಗೆ.

ಆ) ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಮೂಲಗಳು : ಕಾರ್ಖಾನೆ ಮತ್ತು ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಹೊಗೆ.

ಇ) ವಾಹನಗಳು : ಮೋಟಾರ್ ವಾಹನಗಳು, ರೈಲುಗಳು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಹೊಗೆ.

ಈ) ಇತರೆ : ಅಣು ಆಸ್ಫೋಟ (ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯರ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ಲೋಷನ್)

ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ :

ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ವಾಯು ಅಥವಾ ಗಾಳಿ ಮಾಲಿನ್ಯ (ಕೆಡುವುದು) ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆಂದು ತಜ್ಞರು ಗುರ್ತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು : ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್, ಕಾರ್ಬನ್ ಮಾನೋಕ್ಸೈಡ್, ಸಲ್ಫರ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್, ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಸಲ್ಫೈಡ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳೇ ಮೊದಲಾದುವು. ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ ಧೂಳು ಮತ್ತು ಹೊಗೆಯಿಂದಲೂ ಗಾಳಿ ಕೆಡುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯಗೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿರುವ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿರುವ 1. ಸಲ್ಫರ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ 2. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು 3. ಕಾರ್ಬನ್ ಮಾನಕ್ಸೈಡ್ ಮತ್ತು 4. ಹೊಗೆಯ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಭಾವ.

ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ, ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಅಥವಾ ತಡವಾಗಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಉಂಟಾಗುವುದೆಂದರೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, (ಲಂಗ್ಸ್)ದ ವ್ಯೂಹದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮದ ಫಲಿತಾಂಶದಿಂದ ಅಕ್ಯೂಟ್ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್

ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಬಹಳ ತೀವ್ರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದರೆ, ಉಸಿರುಕಟ್ಟಿ ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ಸಾವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ, ಗಿಡ ಮರಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಿ ಅವು ನಾಶವಾಗ ಬಹುದು. ಲೋಹಗಳಲ್ಲಿ ಸವೆತ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಕಟ್ಟಡಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆ

ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ನೀರು, ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಅಗತ್ಯವಾದದ್ದು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಅಥವಾ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೇ ಅನೇಕ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಅಥವಾ ನೀರನ್ನು ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡಿದರೆ ಶೇಕಡ ಐವತ್ತರಷ್ಟು ರೋಗ ರು ಜಿ ನ ಗ ಳ ನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಬಹುದೆಂದು ತಜ್ಞರು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಸಾಕಷ್ಟು ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದು ಸಮುದಾಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲಭೂತ ವಾದುದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆ ಎಂದರೆ, ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರೆಂದು ಅರ್ಥ. ಅಂದರೆ ಕೊಳೆ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಪ್ಯಾರಾಸೈಟ್‌ಗಳು, (ಪರಾವಲಂಬಿ ಜೀವಿಗಳು) ಮೊದಲಾದುವುಗಳಿಂದ ಕಲುಷಿತ (Contamination) ಆಗಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು, ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ.

ನೀರು, ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಶಾರೀರಕ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೂ ಅಗತ್ಯ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ನೀರು ರೋಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆ ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ, ಅಡುಗೆಗೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಮನೆ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಬೇಕೇಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು, ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಕಾಣಿಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ನೀರನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ನೀರನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಡದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಧೂಳು, ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿ ಇಡದಿದ್ದರೆ ನೀರು ಕೆಡುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಕಲುಷಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನೀರನ್ನು ಯಾತಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ ?

ಕುಡಿಯಲು, ತೊಳೆಯಲು (ಶರೀರ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಈಜಲು, ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು, ದನಕರುಗಳಿಗೆ, ವಿದ್ಯುತ್ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಮತ್ತು ವ್ಯವಸಾಯಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ನೀರು ಯಾವುದು ?

ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ನೀರು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

1. ಹಾನಿಕಾರಕ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು.
2. ಹಾನಿಕಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು.
3. ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿರಬೇಕು.
4. ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು.

ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ನೀರು ಬೇಕು ?

ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ನೀರು ಬೇಕು ಎಂಬುದು ಆತನು ವಾಸಿಸುವ ವಾತಾವರಣದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಸಮುದಾಯದ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಜನರ ಜೀವನಮಟ್ಟವನ್ನು

ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕಾದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರಿನ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಿ ಯತೇಚ್ಛವಾಗಿ ನೀರು ದೊರೆಯುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 150 ರಿಂದ 200 ಲೀಟರ್‌ಗಳಷ್ಟು (35 ರಿಂದ 40 ಗ್ಯಾಲನ್) ನೀರು ಅಗತ್ಯವಾಗಿಬೇಕು. ಕನಿಷ್ಠ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಲೀಟರ್ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಜಲಮಾಲಿನ್ಯ

ಆಧುನಿಕ ಯುಗದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮನುಷ್ಯ ನಿಂದಲೇ ಮಾಲಿನ್ಯಗೊಂಡ ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆ. ನೀರು ಕೊಳಕಾಗಲು ಅಥವಾ ಮಾಲಿನ್ಯಗೊಳ್ಳಲು ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳಾವುವು ಎಂದರೆ :

1. ಚರಂಡಿಯ ಹೊಲಸು (Sewage-ಸ್ಯೂಯೆಜ್)

ಚರಂಡಿಯ ಹೊಲಸು ನೀರನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಮಾಲಿನ್ಯಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚರಂಡಿಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕೊಳೆತು ನಾರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಅನೇಕ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. 1955ರಲ್ಲಿ ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಜಮುನ ನದಿಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ, ಚರಂಡಿಯ

ಹೊಲಸು ಸೇರಿ ಮಾಲಿನ್ಯಗೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ ಅನೇಕರು ವೈರಲ್ ಜಾಂಡೀಸ್‌ನಿಂದ ನರಳಿದರು.

2. ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು (Industrial Wastes)

ಅನೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿಂದ ಹೊರ ದೂಡಲ್ಪಡುವ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ, ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ನೀರು ಮಾಲಿನ್ಯಗೊಂಡು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

3. ವ್ಯವಸಾಯದಿಂದ (From Agricultural)

ವ್ಯವಸಾಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಗೂ ಕೀಟನಾಶಕ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಲೂ ನೀರು ಮಾಲಿನ್ಯ ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು :

ನೀರು ಮಾಲಿನ್ಯಗೊಂಡರೆ, ಕಲುಷಿತವಾದರೆ, ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಅಥವಾ ವೈರಸ್‌ಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾದರೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

1. ವೈರಲ್ (ವಿಷಾಣು–ವೈರಾಣು) : ವೈರಲ್ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ (ಜಾಂಡೀಸ್) ಪೋಲಿಯೋ ಮೈಲೈಟಿಸ್.

2. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ : ಭೇದಿ, ರಕ್ತಭೇದಿ, ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಅಥವಾ ಪ್ಯಾರಾಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಜ್ವರಗಳು
3. ಪ್ರೋಟೋ ಜೋಲ್ (ಪರಾವಲಂಬಿ ಜೀವಿಗಳು) : ಅಮಿ ಬಿಯಾಸಿಸ್.
4. ಜಂತು ಹುಳುಗಳು : ರೋಂಡ್‌ವರ್ಮ್, ಚಾಟಿಹುಳು, ದಾರದಹುಳು.
5. ಇತರೆ : ಗಿನಿವರ್ಮ್ ಅಥವಾ ನಾರುಹುಣ್ಣು.

ಶಬ್ದ...ಶಬ್ದ...ಶಬ್ದ !

ಅತಿಯಾದ ಶಬ್ದ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ಸದ್ದು ಅಥವಾ ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯ ಕಿವುಡಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ, ಕಿವುಡಾಗುವುದನ್ನು ನಾವು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯ ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ, ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ ಅಥವಾ ಗದ್ದಲದ ಉಪದ್ರವ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅನೇಕ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು, ಅಲ್ಲಿನ ಸತತವಾದ ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಕಿವುಡುತನವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಕೆಲಸ

ಗಾರರು ಪ್ರತಿದಿನ ಯಂತ್ರಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಅತಿಯಾದ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಕಿವುಡರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯ (Noise Pollution)

ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯ ಎಂದರೆ, ತಪ್ಪಾದ ಶಬ್ದ, ತಪ್ಪಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯದ ಮೂಲಗಳು :

1 ಮನೆಯಲ್ಲಿ : ಟ್ರಾನ್ಸಿಸ್ಟರ್‌ಗಳು, ರೇಡಿಯೋ, ಟಿ.ವಿ. ಮೊದಲಾದುವು.
2 ಆಟೋ ಮೊಬೈಲ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ರೈಲುಗಳು (ಬಸ್, ಲಾರಿ, ಕಾರುಗಳ ಹಾರ್ನ್‌ಶಬ್ದ)
3 ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಯಂತ್ರಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಶಬ್ದ.
4 ಏರೋಪ್ಲೇನ್‌ಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಶಬ್ದ.

ಸಮುದಾಯದ ಶಬ್ದದ ಮಟ್ಟವೆಷ್ಟಿರಬೇಕು ?

ಶಬ್ದವನ್ನು, ಘಟಕ (ಯೂನಿಟ್)ಗಳಲ್ಲಿ ಅಳತೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು 'ಡೆಸಿಬಲ್ಸ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿರುವ ಗರಿಷ್ಠ ಶಬ್ದದ ಮಟ್ಟ 85

ಡೆಸಿಬಲ್ಸ್. ಮನುಷ್ಯ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಬ್ದದ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟ 140 ಡೆಸಿಬಲ್ಸ್.

ಶಬ್ದದಿಂದ ಆಗುವ ಹಾನಿಕಾರಕ (ಅಪಾಯ) ಪರಿಣಾಮ :

ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ದೀರ್ಘಕಾಲ. ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ, ಮಾನಸಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅತಿಯಾದ ಶಬ್ದದಿಂದ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಾರೀರಕ ತೊಂದರೆಗಳು :

ಅತಿಯಾದ ಶಬ್ದದಿಂದ ಕಿವಿಯ ತಮಟೆ ಒಡೆದು ಹೋಗುವುದಲ್ಲದೆ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಡಾ॥ ಸೂರ್ಯಕಾಂತ್ ಮಿಶ್ರ ರವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕಾರ್ಖಾನೆ, ರೈಲ್ವೆ ಕಾಲೋನಿಗಳ ಬಳಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಾಹನಗಳು ಓಡಾಡುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗಳು ಇದ್ದರೆ, ಅಂತಹ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಕಲಿಕೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಆ ಮಕ್ಕಳು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಕೆರಳಿಕೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ತಲೆ ನೋವಿನಿಂದಲೂ ನರಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆಂದು ಕಾನ್‌ಪುರದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಶೇಕಡ 60ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಅತಿಯಾದ ಶಬ್ದದಿಂದಾಗಿ, ತರಗತಿ


ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯ?

ಯಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ತೊಂದರೆಯಾದರೆ, ಶೇಕಡ 40ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೇಳುವ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಅತಿಯಾದ ಶಬ್ದದಿಂದ ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೇಲೆ, ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲದೆ ಮಿದುಳಿನ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ (ಅಲ್ಸರ್) ಹುಣ್ಣಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಬ್ದದ ಮಟ್ಟ 140 ಡೆಸಿಬಲ್ ಇದ್ದರೆ ಬುದ್ಧಿ ಭ್ರಮಣೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು :

ಶಬ್ದದಿಂದಾಗಿ, ಶಾಲಾಮಕ್ಕಳು, ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ, ಅವರಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾಠಗಳ ಕಡೆ ಗಮನವು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆಂದು ಪ್ರಯೋಗಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಗದ್ದಲದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಶಬ್ದದ ಪರಿಣಾಮ :

ನ್ಯಾಶನಲ್ ಅಕಾಡೆಮಿ-ಆಫ್ ಸೈನ್ಸ್‌ಸ್‌ನ ಪ್ರಕಾರ ಶಬ್ದದ ಪರಿಣಾಮ, ಪಿಂಡಗೂಸಿನ ಮೇಲೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ

ಸಾಮಾಜಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು :

ಅತಿಯಾದ ಶಬ್ದದಿಂದಾಗಿ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಶಬ್ದದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿಂದಾಗಿ, ಮಾತಿನ ಸಂವಹನಕ್ಕೂ ತೊಡಕು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ ?

1. ಬೇವಿನಮರ, ಹುಣಸೇಮರ, ಆಲದಮರ ಮೊದಲಾದ ಮರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೆಟ್ಟು ಪೋಷಿಸುವುದರಿಂದ ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

2. ಕಾರ್ಖಾನೆ, ರೈಲುಗಳು ಓಡಾಡುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಬಾರದು.

3. ವಾಹನಗಳು ಓಡಾಡುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ, ರೈಲುಗಳು, ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣಗಳ ಬಳಿ ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲು ಸರ್ಕಾರ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು.

4. ಅತಿಯಾದ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕಾನೂನಿನ ಮೂಲಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು.

5. ಜನಸಾಂದ್ರತೆ ಇರುವ ಕಡೆ, ವಾಹನಗಳ ಓಡಾಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳು

ಪರಿಸರ ಎಂದರೇನು ?

ಪರಿಸರ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಪ್ರದೇಶ ಎಂದರ್ಥ. ಪರಿಸರವನ್ನು ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಎನ್‌ವೈರನ್‌ಮೆಂಟ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಾ ಬಾಹ್ಯ ಸಂಗತಿಗಳಾದ ಸಜೀವ ಮತ್ತು ನಿರ್ಜೀವ ವಸ್ತುಗಳು ಹಾಗೂ ಮನುಷ್ಯನ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇರುವಂತಹವು ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆಧುನಿಕ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ನೀರು, ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಮಣ್ಣು ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲದೆ, ನಾವು ವಾಸಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಸೇರಿರುತ್ತವೆ.

ಪರಿಸರವನ್ನು ವಿವರಣಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎಷ್ಟು ವಿಭಾಗ ಮಾಡ ಬಹುದು ? ಅವು ಯಾವುವು ? ಉದಾಹರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ತಿಳಿಸಿರಿ ?

ಪರಿಸರವನ್ನು ವಿವರಣಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮೂರು ವಿಭಾಗ ಮಾಡಬಹುದು ಅವುಗಳೆಂದರೆ :

1. ಭೌತಿಕ ಅಥವಾ ಬಾಹ್ಯ ಪರಿಸರ (ಫಿಸಿಕಲ್ ಎನ್‌ವೈರನ್‌ಮೆಂಟ್) : ನೀರು, ಗಾಳಿ, ಮಣ್ಣು, ವಸತಿ, ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು, ರೇಡಿಯೇಷನ್ ಮೊದಲಾದುವು.

2. ಜೈವಿಕ ಪರಿಸರ (ಬಯಾಲಾಜಿಕಲ್ ಎನ್‌ವೈರನ್‌ಮೆಂಟ್) : ಗಿಡ ಮರಗಳು, ಮನುಷ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೀವನ, ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾ, ವೈರಸ್‌ಗಳು, ಕ್ರಿಮಿ-ಕೀಟಗಳು, ಇಲಿ-ಹೆಗ್ಗಣ ಮೊದಲಾದುವುಗಳು.

3. ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರ (ಸೋಷಿಯಲ್ ಎನ್‌ವೈರನ್‌ಮೆಂಟ್) : ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಹವ್ಯಾಸಗಳು, ಆದಾಯ, ಉದ್ಯೋಗ, ಮತಧರ್ಮ ಮೊದಲಾದುವು.

ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಅಥವಾ ಎನ್‌ವೈರನ್‌ಮೆಂಟ್ ಸ್ಯಾನಿಟೇಷನ್ ಎಂದರೇನು ?

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ವ್ಯಾಖ್ಯೆ (ಡಿಫೈನ್ಡ್)ಯು ಪ್ರಕಾರ ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಎಂದರೆ, "ಮನುಷ್ಯನ ಬಾಹ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಅವನ ಉಳಿವಿಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಹಾನಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಅಥವಾ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲಾ ಬಾಹ್ಯ ಪರಿಸರದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು."

ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಏನು ?

ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೇ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೋಗ ರುಜಿನಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲದ ನೀರು, ಮಾಲಿನ್ಯಗೊಂಡ ಮಣ್ಣು, ಮನುಷ್ಯನ ಮಲ–ಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತ್ಯಾಜ್ಯ (ರೆಫ್ಯೂಜ್) ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು. ಸರಿಯಾದ ವಸತಿ



ಸೌಕರ್ಯ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಕ್ರಿಮಿ–ಕೀಟಗಳು ಮತ್ತು ಇಲಿ–ಹೆಗ್ಗಣಗಳು. ಅಲ್ಲದೆ, ಅನೇಕ ನಗರ ಮತ್ತು ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವುದು. ಇವರಿಂದಾಗಿ, ಅಧಿಕ ಸಾವು, ಶಿಶುಮರಣ, ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಸಮರ್ಪಕ

ವಾದ ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಕೊರತೆಯೇ ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇಡುವುದರಿಂದ, ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ ವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾಲಿನ್ಯ ಎಂದರೇನು ?

ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವುದು, ಅಶುದ್ಧವಾಗುವುದು, ಪವಿತ್ರ ವಾಗಿರುವುದು ಅಪವಿತ್ರವಾಗುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ 'ಪಲ್ಯೂಷನ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ ?

1) ಇದ್ದಲು ಮತ್ತು ಗ್ಯಾಸನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇವುಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ವಿದ್ಯುತ್‌ನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಬಹುದು.

2) ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ಇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮನೆಗಳ ಬಳಿ ಗಿಡಮರಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಅವುಗಳನ್ನು ಪಾಲನೆ-ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನೆಯ ಪರಿಸರ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನೆಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳು ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಳ ಕಂಡವು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದವು

1. ಶುದ್ಧ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆ.
2. ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರದ ಪೂರೈಕೆ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನವಾದ ಆಹಾರ.
3. ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳ ವಿಲೇವಾರಿ.
4. ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
5. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಶುಭ್ರತೆ.
6. ಸಾಕಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಗಾಳಿ.
7. ಒಳ್ಳೆಯ ಬೆಳಕು.
8. ಅಪಘಾತಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಅಪಾಯ ಅಥವಾ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡದ ವಸತಿ ಅಥವಾ ವಾಸಿಸಲು ಮನೆ ಇರಬೇಕು. ಆ ಮನೆ ಉಷ್ಣತೆ, ಶೀತ ಮತ್ತು ಮಳೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ನಾವು ವಾಸಿಸುವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಪರಿಸರ ವಿರಬೇಕು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರು, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇಲ್ಲದೆ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಎಂಥ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ಇರಬೇಕು.

ಮನೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುವುದು ಹೇಗೆ ?

1) ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಮನೆಯ ನೆಲವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಒರೆಸಬೇಕು.

2) ಮನೆಯ ಹೊರಗಡೆ ಕೂಡ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬೇಕು.

3) ಮನೆಯ ಗೋಡೆಗಳು ಗಲೀಜು ಆಗದಂತೆ, ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬೇಕು.

4) ಮನೆಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೊರ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರಗಳು ಅಥವಾ ಬಿರುಕುಗಳಿದ್ದರೆ ಹುಳು-ಹುಪ್ಪಟೆ ಅಥವಾ ವಿಷಜಂತುಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಅಪಾಯ ವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಂತಹ ಬಿರುಕುಗಳನ್ನು ಸಿಮೆಂಟ್‌ನಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಬೇಕು.

5) ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು, ತ್ಯಾಜ್ಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

6) ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರವೇ ಉಗುಳುವುದು. ಮಲ-ಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಮನೆಯ ಹೊರಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರೋಗಗಳು ಹರಡುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

7) ಹಾಸಿಗೆ, ದಿಂಬು. ಹೊದಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಮಹಡಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿದ್ದರೆ ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖಕ್ಕೆ ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತವೆ.

8) ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಗಲೀಜು ಅಥವಾ ಮಾಲಿನ್ಯ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕು.

9) ಮನೆಯ ಒಳಗಡೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು.

ಮನೆಯ ಒಳಗಡೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಬೆಳಕು

ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಬೆಳಕು ಅಗತ್ಯ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮನೆಯ ಒಳಗಡೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾದ ಬೆಳಕು ಪ್ರವೇಶಿಸುವಂತೆ ಕಿಟಕಿ,

ಬಾಗಿಲುಗಳಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ, ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಕೃತಕ ಬೆಳಕಿನ ಮೂಲವು ಇರಬೇಕು.

ಸರಿಯಾದ ಬೆಳಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

---

1) ಮಂದ ಬೆಳಕಿನಿಂದಾಗಿ, ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಆಯಾಸ ಉಂಟಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಸುಸ್ತನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅಪಘಾತಗಳು ಉಂಟಾಗಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

2) ಕತ್ತಲೆಯ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಳಕು ಹಾಗೂ ವಿಷಜಂತುಗಳು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಕೊಳಕು ಕಸಕಡ್ಡಿ ಸೇರಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು, ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

3) ಕಣ್ಣಿಗೆ ಒಡೆಯುವ (Glaring Light) ಬೆಳಕಿನಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

4) ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಬಲವಾದ ಬೆಳಕಿನ ಮೂಲ ಆಯಾಸವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಆಯಾಸವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಹಜವಾದ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಉತ್ತಮ ಬೆಳಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಒಳಗಡೆ ಗವಾಕ್ಷಿ, ಬಾಗಿಲು, ಕಿಟಕಿಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಹಜವಾದ ಬೆಳಕು ಪ್ರವೇಶಿಸುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು.

ಕೃತಕವಾದ ಬೆಳಕು (ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಲೈಟ್) ಕತ್ತಲು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ. ಅಲ್ಲದೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೊಲಿಯು ವಾಗ, ಬರೆಯುವಾಗ, ಅಧ್ಯಯನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವಿಶೇಷವಾದ ಉದ್ಯೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಬೆಳಕು ಅಗತ್ಯ.

ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆ ದೀಪ ಅಥವಾ ಮೊಂಬತ್ತಿ (ಕ್ಯಾಂಡಲ್ಸ್) ಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ, ಸರಿಯಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿಡದೆ ಇದ್ದರೆ ಹೊಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆ ದೀಪದ ಗ್ಲಾಸುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಗೆ ಸೇರಿದಾಗ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಡ ಬೇಕು.

ವಿದ್ಯುತ್ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸದಿದ್ದರೆ ಮನೆಯ ಒಳಗಡೆ ತೊಡಕು ಉಂಟಾಗು ತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ವಿದ್ಯುತ್ತಿನ ಸ್ವಿಚ್ ಮತ್ತು ಫಿಟಿಂಗ್‌ಗಳ ಜೊತೆ ಆಟವಾಡದಂತೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ವಿದ್ಯುತ್ ಅಥವಾ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಲೈಟ್, ಕೃತಕ ಬೆಳಕಿನ ಸ್ವಚ್ಛ ಮೂಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಲೈಟನ್ನು ಉರಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಉರಿಸಬಾರದು.

ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಲೇವಾರಿ

ಪ್ರತಿ ಸಮುದಾಯದ, ಪ್ರತಿಮನೆ ಅಥವಾ ಕಟ್ಟಡದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರು, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ :

1 ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳು
ಉದಾ : ಮೂತ್ರ, ಮಲ, ನಿರುಪಯೋಗಿ ನೀರು.

2 ಘನ ಪದಾರ್ಥಗಳ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳು
ಉದಾ : ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಅ) ಮನುಷ್ಯರಿಂದ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳು : ಮಲ-ಮೂತ್ರ.

ಆ) ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳು : ಮಲ-ಮೂತ್ರ.

(ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು)

ಇ) ನಿರುಪಯೋಗಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಪಾತ್ರೆ, ಬಟ್ಟೆ, ಶರೀರ, ಕಡಲು, ನೆಲ ಮತ್ತು ಫರ್ನಿಚರ್, ಆಹಾರ, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಮಾಂಸ ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ನೀರು ಕೊಳಕಾಗುತ್ತದೆ.

ರದ್ದಿ ಕಾಗದ, ಟಿನ್‌ಗಳು, ಸೀಸೆಗಳು–ಮೊದಲಾದುವು ಗಳಿಂದಲೂ ನೀರು ಕೊಳಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೊಳಕಾದ ನೀರನ್ನು ರಸ್ತೆಗೆ ಹರಿದುಬಿಟ್ಟರೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಕೊಳಕು ನೀರನ್ನು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಕ್ಕಸುಗಳು

ಮಲ ಅಥವಾ ಪಾಯಿಖಾನೆಯನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಲ್ಪಟ್ಟ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕಕ್ಕಸುಗಳು ಆಗತ್ಯ. ಪ್ರತಿ ಕುಟುಂಬವು ಸರಿಯಾದ ಕಕ್ಕಸ್ಸನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿದ್ದರೆ ಮನೆಮಂದಿ ಮಲ – ಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

1) ಕಕ್ಕಸು ಅಥವಾ ಲ್ಯಾಟ್ರೀನ್‌ನನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮನೆಯಿಂದ, ನದಿ, ಹೊಳೆ, ಬಾವಿಯಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 20 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

2) ಕಕ್ಕಸಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು.

3) ಕಕ್ಕಸನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

4) ಕಕ್ಕಸ್ಸಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬಂದ ನಂತರ ಸೋಪು ಅಥವಾ ಬೂದಿಯಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

5) ಕಕ್ಕಸಿನಲ್ಲಿ ಕಸ-ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಸುರಿಯಬಾರದು.

6) ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಕ್ಕಸನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು.

7) ಕಕ್ಕಸಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬಂದನಂತರ ಅರ್ಧ ಬಕೇಟು ನೀರನ್ನಾದರೂ ಸುರಿದು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆಹಾರ ವಿಷಪೂರಿತವಾಗುವುದು ಎಂದರೇನು ?

ಆಹಾರ ವಿಷಪೂರಿತವಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಫುಡ್ ಪಾಯಿಸ್‌ನಿಂಗ್ ಎಂದರೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅನಾರೋಗ್ಯವೆಂದರ್ಥ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ವಾಂತಿ, ಬೇಧಿ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆನೋವು. ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಬೇಧಿಯಿಂದಾಗಿ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯೂಹದಿಂದ

ಹೊರದೂರಲ್ಪಟ್ಟು, ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಫುಡ್‌ಪಾಯಿಸ್‌ನಿಂಗ್ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷ, ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಸೇರಿ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ಪರಿಪಕ್ವ ಆಗುವ ಅವಧಿ (Incubation Period)

ವಿಷ, ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಮೊದಲು ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳಿಂದ ಫುಡ್‌ಪಾಯಿಸ್‌ನಿಂಗ್ ಆಗಿದ್ದರೆ ರೋಗ ಪರಿಪಕ್ವ ಆಗುವ ಅವಧಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಯಾವ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾದಿಂದ ಫುಡ್‌ಪಾಯಿಸ್‌ನಿಂಗ್ ಆಗಿದ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯ ಬಹುದು. ಕೆಲವು ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳಿಂದ ಬೇಗನೆ ಫುಡ್ ಪಾಯಿಸ್‌ಸಿಂಗ್ (2 ಘಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ) ಆದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಫುಡ್ ಪಾಯಿಸ್‌ನಿಂಗ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. (ಉದಾ : 2 ದಿನ ಗಳಲ್ಲಿ). ರೋಗ ಪರಿಪಕ್ವ ಆಗುವ ಅವಧಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅವಲಂಭಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳಿಂದ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ರೋಗ ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ಪರಿಪಕ್ವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪುಡ್ ಪಾಯಿಸ್‌ನಿಂಗ್ ಆಗಲು ಕಾರಣಗಳು :

ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಪುಡ್‌ಪಾಯಿಸ್‌ನಿಂಗ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

1) ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪುಡ್ ಪಾಯಿಸ್‌ನಿಂಗ್

2) ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪುಡ್‌ಪಾಯಿಸ್‌ನಿಂಗ್

3) ವೆಜಿಟಬಲ್ ಪುಡ್‌ಪಾಯಿಸ್‌ನಿಂಗ್

1. ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪುಡ್‌ಪಾಯಿಸ್‌ನಿಂಗ್

ಆಹಾರ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳಿಂದ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡರೆ ಅದು ವಿಷಪೂರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಡದಿದ್ದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಗಳು ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವಿಷ ಪೂರಿತ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪುಡ್ ಪಾಯಿಸ್‌ನಿಂಗ್ ಆಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು.

2. ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪುಡ್ ಪಾಯಿಸ್‌ನಿಂಗ್

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ, ತಯಾರಿಕೆ ಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವಾಗ ಅಥವಾ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ

ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸದಿದ್ದರೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡು ಫುಡ್‌ಪಾಯಿಸ್‌ನಿಂಗ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಡಿಟರ್‌ಜೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ದೂರವಿಡ ದಿದ್ದರೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

3. ವೆಜಿಟಬಲ್ ಫುಡ್‌ಪಾಯಿಸ್‌ನಿಂಗ್

ಕೆಲವು ನಿಶ್ಚಿತ ಸಸ್ಯಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಮನುಷ್ಯರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳಿಂದ ಆಹಾರ ವಿಷಪೂರಿತ ಆಗುವ ವಿಧಾನಗಳು.

ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳಿಂದ ಮೂರು ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ :

1) ಟಾಕ್ಸಿಕ್ ಫುಡ್ ಪಾಯಿಸ್‌ನಿಂಗ್

2) ಸೋಂಕನಿಂದ ಫುಡ್‌ಪಾಯಿಸ್‌ನಿಂಗ್

3) ಕೆಲವು ನಿಶ್ಚಿತ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಫುಡ್‌ಪಾಯಿಸ್‌ನಿಂಗ್

ಟಾಕ್ಸಿಕ್ ಫುಡ್‌ಪಾಯಿಸ್‌ನಿಂಗ್

ಕೆಲವು ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇರಿ ವಿಷ (ಟಾಕ್ಸಿಕ್)ವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ

ಅವು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇರಿದ ನಂತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ, ದ್ವಿಗುಣ ಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಟಾಕ್ಸಿಕ್ ಫುಡ್‌ಪಾಯಿಸ್‌ನಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಪರಿಪಕ್ವ ಅವಧಿ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ಕರಳಿಕೆ ಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವಿಷಪೂರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಎರಡು ಘಂಟೆಗಳೊಳಗಡೆ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ (ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ) ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ : ತೀವ್ರ ರೀತಿಯ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮತ್ತು ಬೇಧಿ.

ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಫುಡ್‌ಪಾಯಿಸ್‌ನಿಂಗ್ :

ಈ ವಿಧಾನದ ಫುಡ್‌ಪಾಯಿಸ್‌ನಿಂಗ್ ಜೀವಂತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಬೆಳೆದು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ವಿಷವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ತನ್ನ ಕೋಶ(ಸೆಲ್)ದ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿಷವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಕೋಶ (ಸೆಲ್)ದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿಷವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೆಲ್‌ನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಟಾಕ್ಸಿಕ್ ವಿಷಪೂರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡಾಗ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳು ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾ ಸತ್ತು ವಿಷವನ್ನು ಹೊರದೂಡಿದರೆ ಅದು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕೆರಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿದರೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾದ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಸೋಂಕಿನ ಫುಡ್‌ಪಾಯಿಸ್‌ನಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ರೋಗ ಪರಿಪಕ್ವ ಆಗುವ ಅವಧಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್‌ಫೆಕ್ಟಿವ್ (ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಫುಡ್‌ಪಾಯಿಸ್‌ನಿಂಗ್) ಫುಡ್‌ಪಾಯಿಸ್‌ನಿಂಗ್‌ನ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ಬೇಧಿ ಮತ್ತು ವಾಂತಿ.

ಮೂರನೆ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಫುಡ್‌ಪಾಯಿಸ್‌ನಿಂಗ್ ಕೆಲವು ನಿಶ್ಚಿತ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುವ ಟಾಕ್ಸಿಕ್ (ವಿಷ)ಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಕರುಳಿನ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳಿಂದ ವಿಷ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲೇ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗ ಪರಿಪಕ್ವ ಆಗುವ ಅವಧಿ 8 ರಿಂದ 24 ಘಂಟೆಗಳು. ಮುಖ್ಯವಾದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು : ಹೊಟ್ಟೆಯನೋವು ಮತ್ತು ಬೇಧಿ, ವಾಂತಿಯೂ ಆಗಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಬೇಡ

ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ. ಅನಾರೋಗ್ಯವೇ ನರಕ ಎಂಬ ಉಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೆ ಏನು ? ಆರೋಗ್ಯ ವೆನ್ನುವುದು ರೋಗ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದು ಶಾರೀರಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದು ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಈ ಆಧುನಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಜನಜಂಗುಳಿಯ ಜಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸದೆ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮನೋಭಾವನೆ ಹೊಂದಿರುವುದು, ಇತಿಮಿತಿ ಇಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ, ಮನೋರಂಜನೆರಹಿತ ಬದುಕು ಅಥವಾ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇಲ್ಲದ ದುಡಿಮೆ ಮೊದಲಾದವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದ ಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಹಣವಿರಬಹುದು ಆದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ "ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ"ವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವನಲ್ಲಿರುವ ಐಶ್ವರ್ಯದಿಂದ ಅವನು ಸಹಜವಾದ ಸುಖ, ಸಂತೋಷ ಸಮಾಧಾನ ಗಳಿಸಲಾರ. ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವು ಇದ್ದರೆ ಸಾಲದು ಅದನ್ನು ನಿತ್ಯ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಿದರ

ಮಾತ್ರ "ಆರೋಗ್ಯದ ಅಲಂಕಾರ" ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಒಡ ಮೂಡುತ್ತದೆ; ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸು ರೂಪಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೋ ? ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಈಗ ನೀವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ "ಹೌದು" ಅಥವಾ "ಇಲ್ಲ" ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ "ಹೌದು" ಅಥವ "ಇಲ್ಲ" ಎಂಬ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೀವೇ ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣಾ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ :

ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

1) ನೀವು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೀರಾ ?
2) ನೀವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೇನೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೀರಾ ?
3) ನೀವು ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರವು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತೀರಾ ?
4) ನೀವು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಮಲಗಿದ್ದು ಸಾಕು ; ಇನ್ನು ಮಲಗಬಾರದು ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆಯೇ ?

5) ನೀವು ದಿನಾಗಲೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಿರಾ ?
6) ನಿಮಗೆ ಮಲ-ಮೂತ್ರಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆಯೇ ?
7) ನೀವು ಅಂಟುರೋಗಗಳಿಂದ ನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿದ್ದೀರಾ ?
8) ನೀವು ನೆಗಡಿ ಬಾರದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವಿರಾ ?
9) ನೀವು ಸರಾಗವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತೀರಾ ?
10) ನೀವು ಹದಿನೈದು ಅಂಗುಲಗಳ ಅಂತರದಿಂದ ಪುಸ್ತಕದ ಪುಟವೊಂದನ್ನು ಓದಬಲ್ಲಿರಾ ?
11) ನೀವು ತಲೆನೋವು ಬಾರದಂತೆ, ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಉಪದ್ರವ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿರಾ ?
12) ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಸರಿಯಾದ ಬೆಳಕನ್ನು ಪಡೆಯುವಿರಾ ?
13) ನೀವು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವಿರಾ ?
14) ನೀವು ಚಲಿಸುವ ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಓದುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವಿರಾ ?
15) ನಿಮಗೆ ಹದಿನೈದು ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸಂಭಾಷಣೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆಯೇ ?

16) ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳು ನೋವಿನಿಂದ, ಸೋರುವಿಕೆಯಿಂದ, ಗದ್ದಲದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆಯೇ ?

17) ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎರಡು ಸಾರಿ ಉಜ್ಜುವಿರಾ ?

18) ನೀವು ದಂತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕಾಣುವಿರಾ ?

19) ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ದುರ್ವಾಸನಾ ರಹಿತವಾಗಿದೆಯೇ ?

20) ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸಡಿಲತೆ ಮತ್ತು ರಂಧ್ರಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿವೆಯೆ ?

21) ನೀವು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜುವಾಗ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಲ್ಲವೆ ?

22) ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು, ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಾ ?

23) ಶೌಚಕ್ರಿಯೆಗೆ ಹೋಗಿಬಂದ ನಂತರ, ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಿದ ನಂತರ, ಕೊಳಕು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ನಂತರ, ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿರಾ ?

24) ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲ್ಬೆರಳಿನ ಬೆಳೆದ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಾ ?

25) ನಿಮ್ಮ ಮೈಚರ್ಮ ಮೃದುವಾಗಿ ಶುದ್ಧವಾಗಿದೆಯೇ?

26) ನೀವು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋದಾಗ ಪಾದರಕ್ಷೆ ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಿರಾ ?
27) ನೀವು ನಿತ್ಯಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಿರಾ ?

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

---

28) ನೀವು ಚಿಂತೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಸಂತೋಷಚಿತ್ತ ರಾಗಿದ್ದೀರಾ ?
29) ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿದೆಯೇ ?
30) ನೀವು ಹಾಸ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಿರಾ ?
31) ಕಷ್ಟಗಳು ಬಂದಾಗ ನೀವು ಅಧೈರ್ಯಗೊಳ್ಳುವಿರಾ ?
32) ನಿಮಗ ಕೋಪೋದ್ರೇಕ ಉಂಟಾದಾಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿರಾ ?
33) ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯ ದಿಂದ ಇರುವಿರಾ ?
34) ನೀವು ಇ ತ ರ ರೊ ೦ ದಿ ಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವಿರಾ ?
35) ನೀವು ಇತರೆಯುವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ಗೌರವ ನೀಡುವಿರಾ ?

ಮೇಲಿನ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ವನ್ನು ನೀವೇ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಈ ಒರೆಗಲ್ಲಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ "ನೀವು ಉತ್ತಮ" ಎಂಬ

ಫಲಿತಾಂಶ ಕಂಡುಬಾದರೆ ನೀವು, ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ನೀವು ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಲು ನೀವೇ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶುಚಿತ್ವ

ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಪಾನೀಯಂಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸುವಾಗ ಕೈಗಳು ಶುಚಿತ್ವದಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಇಡೀ ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಶರೀರದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಧೂಳು, ಕೊಳೆ ಮತ್ತು ಬೆವರಿನ ವಾಸನೆ ಇದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೈಯನ್ನು ತಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಉಪಾಹಾರ ಮತ್ತು ಊಟವನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ತಪ್ಪದೆ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಹೊರಗಡೆ ಸುತ್ತಿಬಂದ ನಂತರ ಕೈ–ಕಾಲು--ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕಕ್ಕಸಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬಂದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪು ಅಥವಾ ಬೂದಿಯುನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶುಚಿತ್ವ ಅಥವಾ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಇದ್ದರೆ, ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಶುಚಿತ್ವವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಗೌರವ-ಮರ್ಯಾದೆಗಳು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು – ಶರೀರ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಶುಚಿತ್ವವಿದ್ದರೆ ಸೋಂಕು (ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್) ಉಂಟಾಗುವುದು ವಿರಳ.

ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಪಾತ್ರ

ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯತೆ ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಕಕ್ಕಸಿನ ಮೂಲಕ ಹರಡುವ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತವೆ. ನೈರ್ಮಲ್ಯತೆ ಎಂದರೆ ಅದೊಂದು ಉತ್ತಮ ಜೀವನದ ದಾರಿ ; ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಜೀವನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿರುವ ಮನೆ, ಚೊಕ್ಕಟವಾದ ವ್ಯವಹಾರ, ಚೊಕ್ಕಟವಾದ ಕೃಷಿಕ್ಷೇತ್ರ, ಚೊಕ್ಕಟವಾದ

ನೆರೆಹೊರೆ ಮತ್ತು ಚೊಕ್ಕಟವಾದ ಸಮುದಾಯ ಎಂದರ್ಥ. ಮಾನವನ ಮಲ ಅತಿಸಾರಭೇದಿಯಾಗಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಕಕ್ಕಸುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಕಕ್ಕಸಿಗೆ ಕೂರಲು ಬಿಡದೆ, ಕಕ್ಕಸನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಳ್ಳೆಯ ನೈರ್ಮಲ್ಯತೆ ಜನರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ನಾವು, ನಿರ್ಮಲವಾದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸದಿದ್ದರೆ ಪರಿಸರಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ, ನೀರಿನ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಿ ದೇಶದ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಸೂಕ್ತ ವಿಲೇವಾರಿ

ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಕಾಂಪೌಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ದನದ ಕೊಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಂಗ್ರಹಿತಗೊಂಡ ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳು ಮಾನವನ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

* ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಅಥವಾ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡ ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳು, ಕೊಳಕು ಪದಾರ್ಥಗಳು,

ನೊಣಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

* ಅಲ್ಲದೆ ಹಂದಿಗಳು, ಇಲಿ-ಹೆಗ್ಗಣಗಳು, ನಾಯಿಗಳು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತವೆ.

* ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನಿಂತ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.

ಅನೇಕ ರೋಗ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ, ನೊಣಗಳ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಕಸ ಅಥವಾ ಧೂಳಿನಿಂದ ವರ್ಗಾವಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಮಲ ಅಥವಾ ಕಕ್ಕಸಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಗಣಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ, ಅಲ್ಲದೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಗಾಯಗಳೇನಾದರೂ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ಮಣ್ಣು, ಮಲ ಅಥವಾ ಧೂಳಿನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಪಡೆದರೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೋಗವಾದ ಟೆಟನಸ್ (ಧನುರ್ವಾಯು)ನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕರುಳಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧಿಕರಿಸದ ಬ್ಲೇಡ್ ಅಥವಾ ಕತ್ತರಿಯಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿದರೆ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಟೆಟನಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 20ರಷ್ಟು, ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳ ಸಾವಿಗೆ ಟೆಟನಸ್ ರೋಗವೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು (ರೆಫ್ಯೂಜ್) ಕೊಳೆತು ನಾರುವುದರಿಂದ ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ ಕೂಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳು ಕುರೂಪದ ದರ್ಶನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಳೆಯ ನೀರು ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿದು ಕೆರೆ, ಕೊಳ, ನದಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿದರೆ 'ಜಲಮಾಲಿನ್ಯ' ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು.

ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಲೇವಾರಿ :

ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳ ವಿಲೇವಾರಿ (Disposal) ಸ್ಥಳೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಮನೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರವನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಡಸ್ಟ್‌ಬಿನ್ (ಕಸ ಹಾಕುವ ಡಬ್ಬ ಅಥವಾ ಬುಟ್ಟಿ)ಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ದೊಡ್ಡದಾದ ಖಾಲಿ ಡಬ್ಬ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬುಟ್ಟಿಯನ್ನು ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಬಳಸಬಹುದು. ಡಸ್ಟ್ ಬಿನ್‌ನನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಖಾಲಿ ಮಾಡಿ ಇಡಬೇಕು. ದಿನದ ಕೊಟ್ಟಿಗೆಯ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ದ್ರವಪದಾರ್ಥಗಳ ವಿಲೇವಾರಿ :

ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನಿಂತನೀರು, ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂತನೀರು, ಚರಂಡಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತನೀರು, ಬೋರ್‌ವೆಲ್

ಸುತ್ತ ನಿಂತ ನೀರು, ಬಾವಿಯ ಸುತ್ತ ನಿಂತ ನೀರು ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಬೆಳವಣಗೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಲೇರಿಯಾ, ಪೈಲೇರಿಯಾ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿಂತನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸುರಿಯುವುದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸ ಬಹುದು.

ರೋಗ–ಅಂಟುರೋಗ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರೋಗ ಎಂದರೆ, ಶರೀರದ ಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗ ಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರುವುದು ಎಂದರ್ಥ.

ಪರಿಸರ ವಿಜ್ಞಾನ ಪ್ರಕಾರ, ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಮನುಷ್ಯ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವುದೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಶ್ರಯದಾತ (Host)

ರೋಗಕಾರಕ (Disease Agent)

ಪರಿಸರ (Envronment)

ರೋಗದ ತ್ರಿಕೋನ್

ರೋಗಕಾರಕ, ಆಶ್ರಯದಾತ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ

ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ರೋಗ ಉಂಟಾಗಬೇಕಾದರೆ ಮೂರು ವಸ್ತುಗಳು ಬೇಕೇಬೇಕು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ರೋಗಕಾರಕ (ಏಜೆಂಟ್) ಆಶ್ರಯದಾತ (ಹೋಸ್ಟ್) ಮತ್ತು ಪರಿಸರ (ಎನ್‌ವೈರನ್‌ಮೆಂಟ್).

ಮೇಲ್ಕಂಡ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಂಟುರೋಗಗಳು ರೋಗಕಾರಕಗಳಿಂದ (Infections Agent) ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ವಿಷದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಅಂಟುರೋಗಗಳು, ನೇರವಾದ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ (Direct Transmission) ಅಥವಾ ನೇರವಲ್ಲದ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ (Indirect Transmission) ಹರಡುತ್ತವೆ.

ಅವು—ಮನುಷ್ಯರಿಂದ

—ಪ್ರಾಣಿಯಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗೆ

—ಪರಿಸರದ ಮೂಲಕ (ಗಾಳಿ, ಧೂಳು, ಮಣ್ಣು, ನೀರು, ಆಹಾರ ಮೊದಲಾದುವು ಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಗೆ.)

ಅತಿಸಾರಭೇದಿ, ಕಜ್ಜಿ, ಮಲೇರಿಯಾ, ಕ್ಷಯರೋಗ, ಟೈಫಾಯ್ಡ್, (ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ), ಕುಷ್ಠರೋಗ ಅಂಟು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳು.

ಎರಡು ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ಸೋಂಕು ವರ್ಗಾವಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ

1. ನೇರ ಮಾರ್ಗದಿಂದ (Driect Transmission)
2. ನೇರವಲ್ಲದ ಮಾರ್ಗದಿಂದ (Indirect Transmission)

ಸೋಂಕನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಮೀಪ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದಾಗ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗೂ ಸೋಂಕು ವರ್ಗಾವಣೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ನೇರಮಾರ್ಗದಿಂದ ವರ್ಗಾವಣೆ ರೋಗಗಳು

ನೇರವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ–ಕಜ್ಜಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಗಾಣಿಕ ರೋಗಗಳು (Sexually Transmitted Diseases)

ತುಂತುರು ಮೂಲಕ ಸೋಂಕು–ಇನ್‌ಫ್ಲ್ಯೂಯೆಂಜಾ, ಕ್ಷಯರೋಗ, ದಡಾರ

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಚ್ಚುವಿಕೆಯಿಂದ-ರೇಬಿಸ್ (ನಾಯಿ ಹುಚ್ಚು)

ಗರ್ಭಿಣಿ ಆಗಿದ್ದಾಗ ತಾಯಿಗೆ ಸೋಂಕಿದ್ದರೆ, ಕರುಳುಬಳ್ಳಿಯ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆ ಆಗುವಂತಹವು-ಸಿಫಿಲಿಸ್, ಏಯ್ಡ್ಸ್.

ನೇರವಲ್ಲದ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ವರ್ಗಾವಣೆ

ನೇರವಲ್ಲದ ಮಾರ್ಗದಿಂದ, ವರ್ಗಾವಣೆ ವಿವಿಧ ವಾಹಕಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅವು ವಾಹಕಗಳು, ಗಾಳಿ, ಸೋಂಕುಹೀರಕಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆ ಬರೆಗಳಿಂದ (Fomites) ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ವಾಹಕ (Vehicle borne) ಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟುವಂತಹವು

ವಾಹಕಗಳು	ರೋಗಗಳು
ನೊಣಗಳು, ಬೆರಳುಗಳು—	ಕಾಲರ, ಟೈಫಾಯ್ಡ್,
ಆಹಾರ, ದ್ರವಗಳು	ಶೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು, ಜಂತುಹುಳುಬಾಧೆ, ಸೋಂಕಿನಹೆಪಟೈಟಿಸ್ (ಜಾಂಡೀಸ್)

ಕೀಟಗಳ (Vector) ಮೂಲಕ ಹುಟ್ಟುವಂತಹವು :

ಕೀಟಗಳು	ರೋಗಗಳು
ಸೊಳ್ಳೆಗಳು	—ಮಲೇರಿಯಾ, ಫೈಲೇರಿಯಾ
ಹೇನು	ಜ್ವರ.

ಗಾಳಿಯು (Air brone) ಮೂಲಕ ಹುಟ್ಟುವಂತಹವು :

ತುಂತುರು ಮೂಲಕ-ಇನ್‌ಫ್ಲ್ಲೂಯೆಂಜಾ, ದಡಾರ, ಟಿ.ಬಿ. (ಕ್ಷಯ)

ಧೂಳು-ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೊಕಾಕಲ್ ಸೋಂಕು (Streptococal Infection)

ಸ್ಟ್ಯಾಫಿಯೋಕಾಕಲ್ ಸೋಂಕು (Staphiococcal Infection)

ಸೋಂಕು ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟುವಂತಹವು :

ಟವೆಲ್‌ಗಳು, ಬಟ್ಟೆಗಳ ಮೂಲಕ, ಲೋಟಗಳು, ಪಾತ್ರೆಗಳ ಮೂಲಕ-ಟೈಫಾಯ್ಡ್, ಕಾಲರ ಸೋಂಕಿನ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ (ಜಾಂಡೀಸ್)

ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿಸಿ ; ಕಡಿಮೆ ದ್ವೇಷಿಸಿ

ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಬದುಕಿ ಬಾಳಬೇಕಾದರೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನವನ್ನು

ಕೊಡಬೇಕಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶರೀರದ ಆಂತರೀಕ ಪರಿಸರವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸುತ್ತಾ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾ, ಯಾರನ್ನೂ ದ್ವೇಷಿಸದೆ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಗೌರವ ಯುತವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳು ಬರಡಾಗದೆ ಸಜೀವವಾಗಿದ್ದು ಸಂತೋಷವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚು ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಮಾಲಿನ್ಯ ಗೊಂಡು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವುದಲ್ಲದೆ. ಜನರ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆ ಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇರುವ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕು. ಗಿಡಮರಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಪ್ರೀತಿಸಿ, ಪಾಲನೆ – ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಹಸಿರನ್ನು ಉಳಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಉಸಿರು ಉಳಿಯು ತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಪ್ರದೇಶ ಗಲೀಜು ಆಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಗಲೀಜು ಆದರೆ ಕೂಡಲೇ ಗಲಿಜನ್ನು ತೆಗೆದು ಚೊಕ್ಕಟ ಮಾಡಬೇಕು ಎಲ್ಲಿ ಶುಚಿತ್ವವಿರುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ರೋಗಕಾರಕ (Agent)	ಪರಿಸರ (Environment)	ಆಶ್ರಯದಾತ (Host)
ರೋಗಿ ಪ್ರಾಣಿ ಇವರಲ್ಲಿ ಸೋಂಕುಕಾರಕಗಳು ಇದ್ದರೆ ಅವು ರೋಗದ ಮೂಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ	ನಾವು ವಾಸಿಸುವ ಪರಿಸರ	ರೋಗಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿ
ಉದಾ : ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ ವೈರಸ್	ಅತಿಯಾದ ಜನ ಸಾಂದ್ರತೆ	ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ ಜ್ವರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
ಕ್ಷಯರೋಗ (ಟಿ.ಬಿ)	ಅತಿಯಾದ ಜನ ಸಾಂದ್ರತೆ	ಕ್ಷಯರೋಗದ ಸೋಂಕು (ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ. ಚುಚ್ಚು) ಮದ್ದು ಕೊಡಿಸದಿದ್ದರೆ)

ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ ಕಾಲರ	ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಕೊರತೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಕೊರತೆ	ಅತಿಸಾರಭೇದಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
ಪೋಲಿಯೋಮೈಲೈಟಿಸ್	ಶುಚಿತ್ವದ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಜಲಮಾಲಿನ್ಯ	ಪೋಲೀಯೋವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಹಾಕಿಸಿದ್ದರೆ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
ಏಯ್ಡ್ಸ್/ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಗಾಣಿಕ ರೋಗಗಳು (Sexually Transmitted Diseases)	ಉತ್ತಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರದ ಕೊರತೆ	ರೋಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
ಮಲೇರಿಯಾ	ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ನಿಂತ ನೀರು	ರೋಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ದ್ವೇಷಿಸಿದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸೋಲು ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಆದುದರಿಂದ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಮೊದಲು ಪ್ರೀತಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ ನೀವು, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿದಾಗ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ರೋಗರುಜಿನಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು ವಿರಳ.

ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ, ನೀವು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ನೆರೆಹೊರೆಯುವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ನಾಡು-ನುಡಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟ ದೇವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿರಿ ಪ್ರೀತಿ ಪವಿತ್ರವಾಗಿರಲಿ, ನಾಟಕೀಯ ಪ್ರೀತಿ, ಮೋಸದ ಪ್ರೀತಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಮಸಿಬಳಿಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಪ್ರಜ್ಞೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರಲಿ.

ಶುದ್ಧವಾದ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಲವಲವಿಕೆ ಮೂಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಜೀವನ ಸೌಂದರ್ಯವೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾರೀರಕ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಪಟವಿಲ್ಲದ ಪ್ರೀತಿ, ಕಲುಷಿತವಿಲ್ಲದ ಪ್ರೀತಿ, ನಿಮಗೆ ಗೌರವ ಮರ್ಯಾದೆಯನ್ನು ತರುವುದಲ್ಲದೆ ಸಹಜ ಸಂತೋಷ ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ, ನೀವು ಉದ್ಯೋಗ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಪರಿಸರವನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿಟ್ಟು

ಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೂ ಸಂತೋಷ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರೀತಿಯ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೇ ಯುವಜನರು ಡ್ರಗ್‌ಅಡಿಕ್ಟ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮಪೂರ್ಣ ಜೀವನವಿರುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲಿ ಭರವಸೆಯು ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿರಿ.

ಮಾನವ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ

ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಎಂದರೇನು ?

ಮನುಷ್ಯನ ಬಾಹ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಉಳಿವಿಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಬಾಹ್ಯ ಪರಿಸರದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದೇ ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ.

ಪರಿಸರವನ್ನು ಎಷ್ಟು ವಿಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು ?

ಮೂರು ವಿಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

1. **ಭೌತಿಕ ಪರಿಸರ**

ಇದರಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜೀವ ವಸ್ತುಗಳು ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಮನೆ, ನೀರು, ಗಾಳಿ, ಮಣ್ಣು,

ವಾತಾವರಣ, ಉಷ್ಣತೆ, ಬೆಳಕು, ರೇಡಿಯೋಷನ್, ಶಬ್ದ ಮೊದಲಾದುವು.

2. ಜೈವಿಕ ಪರಿಸರ

ಇದರಲ್ಲಿ ಸಜೀವ ವಸ್ತುಗಳು ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ವೈರಸ್‌ಗಳು, ಕ್ರಿಮಿಗಳು, ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಗಿಡ ಮರಗಳು.

3. ಮನೋ-ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರ

ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು, ಹವ್ಯಾಸಗಳು, ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ನೈತಿಕ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಸಮಾಜ ಜೀವನ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ರಾಜಕೀಯ ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಸೇರಿರುತ್ತವೆ.

ಹಿಂದುಳಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೇನು ?

ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಕೊರತೆ.

ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ನೀರೆಂದರೆ ಯಾವುದು ?

1. ರೋಗ ಉಂಟುಮಾಡುವ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು.

2. ಅಪಾಯ ಉಂಟುಮಾಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು.

3. ಆಹ್ಲಾದಕರವಾದ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

4. ಅಡುಗೆ ಮತ್ತು ಮನೆಯ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗಬೇಕು.

ನೀರು ಹೇಗೆ ಕಲುಷಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ?

ನೀರು ಸೋಂಕು ಇರುವ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಪರಾವಲಂಬಿ ಜೀವಿಗಳಿಂದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಕಲುಷಿತ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಇತರೆ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಅಥವಾ ಚರಂಡಿಯ ಹೊಲಸಿನಿಂದ ಕಲುಷಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ನೀರು ಬೇಕು ?

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ 150 ರಿಂದ 200 ಲೀಟರ್ (35 ರಿಂದ 50 ಗ್ಯಾಲನ್) ನೀರು ಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಯಾವುವು ?

ಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿ, ಶುದ್ಧವಾದ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಶುದ್ಧವಾದ ಮಣ್ಣು.

ನೀರಿನ ಸಂಬಂಧ (ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನಿಂದ) ದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ-ರೋಗಗಳು ಯಾವುವು ?

ಇವನ್ನು ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸ ಬಹುದು.

ವೈರಲ್ : ಸೋಂಕಿನ ಜಾಂಡೀಸ್, ಪೋಲಿಯೋ ಮೈಲೈಟಿಸ್.

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ : ಭೇದಿ, ರಕ್ತಭೇದಿ, ಟೈಫಾಯ್ಡ್, ಪ್ಯಾರಾಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಜ್ವರ, ಕಾಲರಾ.

ಪ್ರೋಟೋ ಜೋಲ್ : ಅ ಮಿ ಬಿ ಯಾ ಸಿ ಸ್, ಗಿಯಾರ್ಡ್‌ಬೇನೆ, ಜಂತು ಹುಳುಗಳು.

ಅಲ್ಲದ್ದೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೀಸ, ಕ್ರೋಮಿಯಂ, ಸಯಾ ನಾಯ್ಡ್, ಬೇರಿಯಂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಸೂತ್ರಗಳು :

1) ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು.

2) ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವುದು.

3) ಇರುವ ಮರಗಿಡಗಳು ಹಾಳಾಗದಂತೆ ಗಮನಿಸು ವುದು ಹೆಚ್ಚು ಮರ--ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಪೋಷಿಸುವುದು.

4) ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಹೆಚ್ಚಳವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು.

5) ದವಸ – ಧಾನ್ಯ ಬೆಳೆಯುವ ಜಾಗಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು.

6) ಇರುವ ಕಾಡುಗಳು ಹಾಳಾಗದಂತೆ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ಕಾಡುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು.

7) ನಾವು, ವ್ಯರ್ಥವೆಂದು ಬಿಸಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.

8) ವಾಯು – ಜಲ–ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯವಾಗದಂತೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ವಹಿಸುವುದು.

9) ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು.

10) ಎಲ್ಲರೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸುವುದು.

—00—

ಗ್ರಂಥಋಣ

1. Text Book of Community Health for Nurses
—J. F. Park, K. Park

2. Food Environment and Health
—W. H. O. Publication

3. Enviroumental Pollution
—N. Manivasakam

4. Environmental Pollution Conservation and Planning Vol 1 & 2
—Pashupati Nath, Siddha Nath

5. Environmental Health and Hygiene
—Lily Pritam Telu Ram

6. Swasth Hind
—Magazines (old issues)

7. Healthy Living
—Winslow

8. You Can prevent Illness
—Edward R. Pinckney, M.D;

9. Health and Modern Man
—Donald A. Read & Walter H. Greene

10. ಇರುವುದೊಂದೇ ಭೂಮಿ —ನಾಗೇಶ ಹೆಗಡೆ

11. ಕಾಡು ಕಾವ್ಯ —ಜೀತ್‌ರಾಯರ್



ಗಾಯಿತ್ರಿ ಪ್ರಕಾಶನ

ಕರ್ನಾಟಕ ಹೌಸಿಂಗ್ ಬೋರ್ಡ್ ಕಾಲೋನಿ, 2ನೇ ಹಂತ,
4ನೇ ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆ, 8ನೇ 'ಎ' ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ,
ಬಸವೇಶ್ವರನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು–560079